# Karottensuppe mit Kürbiskernöl-Schaum

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Karotten mit Grün | 2 Bund |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Butter | 3 EL |
| Weißwein, trocken | 200 ml |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Kürbiskernöl | 2 EL |
| Schlagsahne | 50 ml |
| Zitronen | 1 St. |

## Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Sieb, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Karotten schälen, Enden entfernen, dabei das Grün nicht wegwerfen, und klein schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln.

2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten mit Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen. Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.

3. Inzwischen Karottengrün gründlich waschen, grobe Blätter aussortieren und 25 g Blätter grob hacken. In einem hohen Gefäß Karottengrün mit Kürbiskernöl und 2 EL Wasser fein pürieren. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Grüne Flüssigkeit mit Sahne verrühren.

4. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Karottensuppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. Grüne Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesen kurz schaumig aufschlagen. Karottensuppe auf Teller verteilen, Schaum darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 223 kcal |
| Kohlenhydrate | 15 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 14 g |